

Marianne Gubri

Musica e benessere in conservatorio

Venerdì 7 marzo 2025 – Approfondimento e Pratica

"La ripetizione è la madre di tutte le arti."
Leonardo da Vinci

1. Gestione dello Stress e Benessere

Esercizi pratici:

- Movimento consapevole: esercizi di stretching e rilassamento per sciogliere tensioni fisiche.
- Humming, Toning, Vocalizzazione: tecniche vocali per ridurre lo stress e stimolare il sistema nervoso parasimpatico.
- Rilassamento guidato: body scan + respirazione per abbassare il livello di attivazione.
- Playlist per il benessere: selezione musicale personalizzata per favorire rilassamento e calma mentale.
- Journaling per il rilassamento: scrivere ogni giorno 3 cose per cui si è grati, aiuta a spostare il focus verso il positivo.
- Tecnica della "Doppia Espirazione": respirazione 4-7-8 per ridurre ansia in pochi secondi.

2. Performance Ottimale, Flow e Peak State

Esercizi pratici:

- Meditazione sulla presenza: attenzione al respiro e ancoraggio al momento presente.
- OMM (One Minute Meditation di Patrizio Paoletti): tecnica veloce per centrarsi prima di un'esibizione.
- Playlist per la motivazione: creazione di una selezione musicale energizzante da ascoltare prima delle performance.
- Mantra personale: creare una frase breve e positiva da ripetere prima di una performance
- Mindfulness dell'ascolto: focalizzarsi su un suono alla volta per allenare la concentrazione.

3. Prefigurazione e Immaginazione Creativa

Esercizi pratici:

- Visualizzazione guidata: immaginare la propria performance ideale con dettagli sensoriali ed emozionali.
- Mind Movie: costruzione mentale di un breve film della propria realizzazione musicale.
- Manifesto Personale: scrivere la propria dichiarazione d'intenti artistici e professionali.
- Vision Board Creativa: collage di immagini e parole ispiranti legate alla propria crescita musicale.

4. Improvvisazione e Creatività

Esercizi pratici:

- Improvvisazione libera: creare musica senza giudizio, sperimentando suoni e ritmi.
- Composizione collettiva: esplorare la creazione musicale in gruppo.
- Scrittura intuitiva: prendere 5 minuti al giorno per scrivere ispirazioni musicali e idee creative.
- Tecnica del "Morning Sound": ogni mattina suonare 3 minuti senza schemi, seguendo solo l'istinto.

Conclusione – Il Valore della Pratica

- Qual è la pratica che ti ha aiutato di più?
- Sfida: Provare a mantenere una di queste pratiche per 21 giorni consecutivi.
- Messaggio chiave: La crescita musicale è un processo continuo, e la pratica costante è la chiave per raggiungere il proprio massimo potenziale.

"La ripetizione è la madre dell'apprendimento, il padre dell'azione, che rende tutto possibile." – Zig Ziglar

Aeolian Patterns

Marianne Gubri

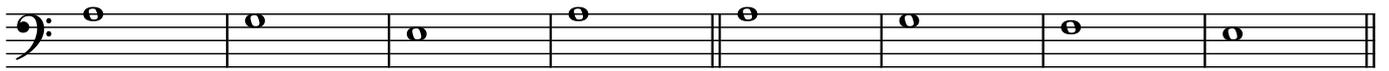
1

2



9 3

4



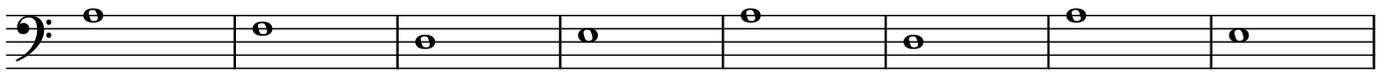
17 5

6



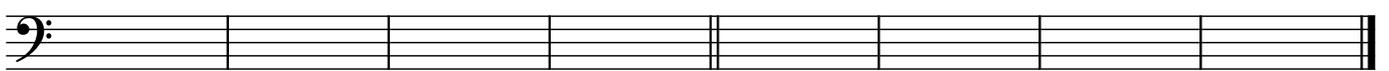
25 7

8



33 9

10

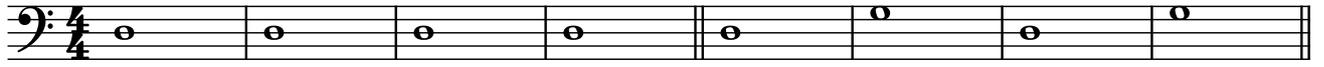


Dorian Patterns

Marianne Gubri

1

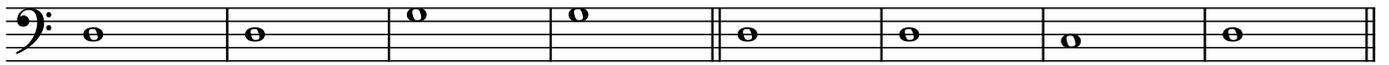
2



9

3

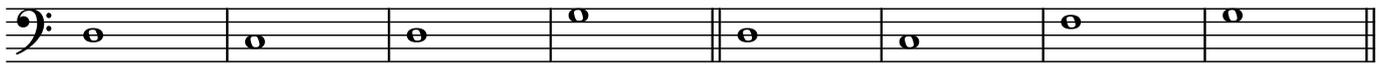
4



17

5

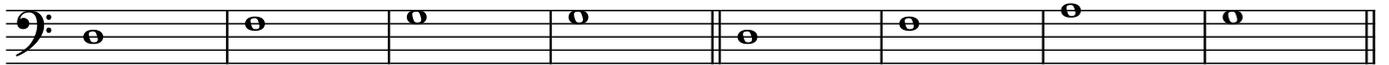
6



25

7

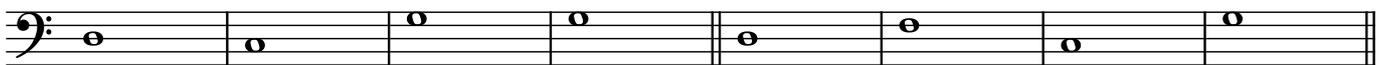
8



33

9

10

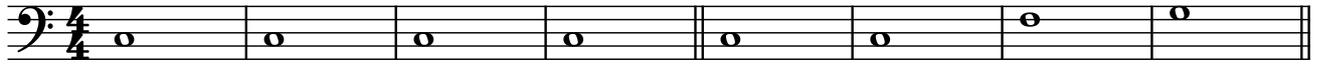


Ionian Patterns

Marianne Gubri

1

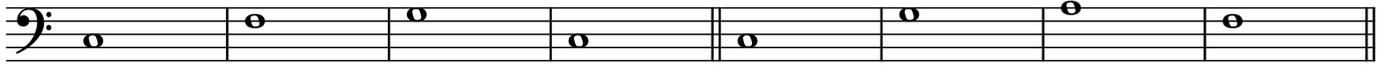
2



3

4

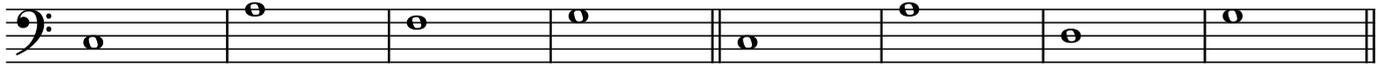
9



5

6

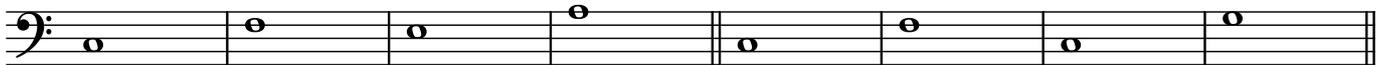
17



7

8

25



9

10

33



11

12

41



13

14

49



Mixolydian Patterns

Marianne Gubri

1

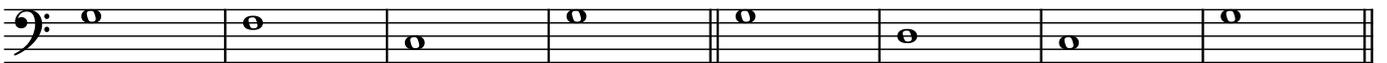
2



9

3

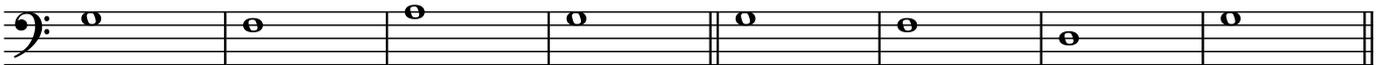
4



17

5

6

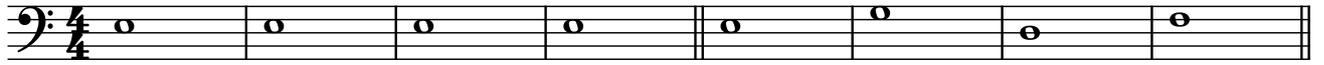


Phrygian Patterns

Marianne Gubri

1

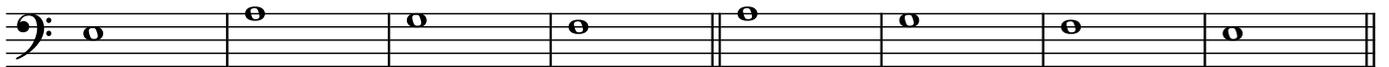
2



3

4

9



5

6

17

